



Comunicado de Prensa

Para publicación inmediata: 2 de julio de 2019

(19-073-español)

Contacto: [Liz Coleman](#), Oficina de Salud Pública Ambiental

360-481-2016

Algunas medidas simples harán que la recolección de mariscos sea saludable y divertida

OLYMPIA -- Con las mareas bajas que se esperan durante esta semana de vacaciones, los funcionarios del Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH) les recuerdan a los recolectores de mariscos recreacionales que tomen más precauciones para prevenir enfermedades causadas por el consumo de mariscos.

Respetar las tres "C": consultar, congelar y cocinar.

- **Consultar** el [Mapa de seguridad de mariscos del Departamento de Salud](#) (enlace solo en inglés) el día que se dirija a la playa para asegurarse de que las áreas estén abiertas y autorizadas. Los mariscos deben ser recolectados cuando se aleja la marea. Si la temperatura es alta, no los recolecte.
- **Congelar** de inmediato. Llevar una hielera cargada con hielo. Luego de recolectar las ostras, se deben poner en hielo o refrigerar lo antes posible.
- **Cocinar** a 145 °F (62.7 °C) durante 15 segundos para eliminar la bacteria *Vibrio*. Lávese las manos con frecuencia y no mezcle los mariscos cocidos en el plato donde se prepararon los mariscos crudos.

Cada año, el DOH recibe informes de [vibriosis](#) en personas que comieron ostras crudas o poco cocidas que recolectaron ellos mismos. La bacteria *vibrio parahaemolyticus*, que se encuentra de forma natural en el ambiente, se desarrolla rápidamente en temperaturas cálidas.

—Más—

Los síntomas de vibriosis incluyen diarrea, cólicos abdominales, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, fiebre y escalofríos. La enfermedad por lo general es leve o moderada, y sigue su curso de dos a tres días.

El [sitio web del departamento](#) es su fuente para una dosis saludable de información. También, [encuéntrenos en Facebook](#) y [síguenos en Twitter](#).

###